



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

YAPRAK İÇİ (ÇORUM)

<https://www.sabah.com.tr>

1'er çay bardağı nohut, kuru börülce ve yeşil mercimek
1 su bardağı pilavlık bulgur
1 çorba kaşığı tereyağı
1-2 çorba kaşığı sıvıyağ
1 adet soğan
2 çorba kaşığı salça
Yeteri kadar su
10'ar dal maydanoz, nane ve dereotu, 1 adet Arnavut biberi, tuz, pul biber

Nohut ve kuru börülceyi bir gece öncesinden ayrı kaplarda ıslatın. Ertesi gün tencereye önce nohudu alıp üzerine çıkacak kadar su ekleyin ve pişmeye bırakın. Pişmesine yakın kuru börülceyi ekleyin ve onun da pişmesine yakın yeşil mercimeği katın (bu arada suyu azalırsa sıcak su ekleyin). Mercimek hafif pişince yıkanmış süzölmüş bulguru ekleyin. Bulgur yumuşayana kadar pişirmeye devam edin. Ayrı bir tencereye aldığınız tereyağı ve sıvıyağ karışımında kıyılmış soğanı kavurun. Salça, tuz ve pul biberi katıp kavurmaya devam edin. 1 -2 su bardağı ekleyip kaynatın. Kaynayan bu karışımın içine kıyılmış maydanoz, nane ve dereotunu ekleyin. Birkaç kez çevirdikten sonra haşlanmış bakliyatlı karışıma ekleyin ve bir yandan da karıştırın. Yemeği 1 -2 taşım kaynatın ve ocaktan alıp 15-20 dakika dinlendirin, içine 1 adet kıyılmış acı Arnavut biberi ekleyip karıştırın. Asma yapraklarını ılık sudan geçirerek fazla tuzunu alıp, yemekle birlikte servis yapın. Yerken bir adet asma yaprağını servis tabağına alıp ortasına 1 çorba kaşığı bakliyatlı harçtan koyun. Kaşıkla kenarlarını üst üste kapatın ve bu şekilde yiyin.

